

NAME: _____

DATUM: _____

Falls zutreffend: ____ (Zahl) MONATE NACH GEBURT

Hey, schön, dass du da bist! Super gut, dass du dich entschieden hast deine Rückbildung aktiv zu gestalten und nicht dem Zufall überlässt. Es wäre großartig, wenn du dir die Zeit für eine kurze Bestandsaufnahme nehmen würdest. Dabei gibt es kein richtig und kein falsch. Sei einfach ehrlich. Es ist ganz natürlich, wenn noch das ein oder andere Fragezeichen für dich im Raum steht. Gerne möchte ich dich auf deiner Reise zu einer kraftvollen Mitte begleiten und versuchen dabei so viele Fragezeichen wie möglich aufzulösen. Bereit? Los geht's!

Zutreffendes bitte ankreuzen! Mehrfach Auswahl möglich.

(1) In welcher Phase deiner Rückbildung befindest du dich gerade?

Ich bin ...

- noch schwanger. Der voraussichtliche Geburtstermin ist der _____ .
- derzeit im Krankenhaus.
- in den ersten sechs Wochen nach Geburt (Wochenbett).
- in dem Zeitraum von sechs Wochen bis drei Monate nach Geburt.
- in dem Zeitraum von drei bis sechs Monate nach Geburt.
- in dem Zeitraum von sechs bis zwölf Monaten nach Geburt.
- in dem Zeitraum ab zwölf Monaten nach Geburt.
- in dem Zeitraum ab vierundzwanzig Monaten nach Geburt.
- in dem Zeitraum ab drei Jahren nach Geburt.

Hast du einen „Basis-Rückbildungskurs“ besucht? Gerade dabei Abgeschlossen Nein

„Basis-Rückbildungskurs“ in erstem Halbjahr nach Geburt komplett oder Großteils abgeschlossen

„Basis-Rückbildungskurs“ später besucht

(2) Wie würdest du deine Erfahrung und dein Wissen rund um Rückbildung einschätzen?

- Totale Rückbildungs-Anfängerin
- Habe mich schon ein wenig mit Rückbildung beschäftigt.
- Ich weiß schon ganz gut Bescheid.
- Ist nicht mein erstes Kind und nicht mein erster Rückbildungskurs ...
Ich kenne mich schon ganz gut aus.

(3) Fühlst du dich körperlich stabil und wohl? Wie geht es dir?

- Ja, ich fühle mich stabil.
- Nein, ich fühle mich total unstabil und aus dem Lot.
- Geht so. Mal so, mal so.
- Ich habe keine Zeit mich um meinen Körper zu kümmern.
- Ich habe wenig Zeit für mich.
- Ich fühle mich gestresst.
- Ich nehme mir bereits Zeit, um stabiler zu werden.
- Ich möchte mir künftig Zeit nehmen, um stabiler zu werden.
- Ich mache täglich Übungen.
- Ich mache zwei bis drei Mal in der Woche Übungen.
- Ich übe einmal pro Woche.
- Ich übe gelegentlich.
- Ich mache keine Übungen.
- Sonstiges: _____

(4) In welches Thema oder Themen würdest du gerne tiefer eintauchen? Oder hast du bereits eine bestimmte Frage/n?

(5) Erlebst du momentan und somit akut Symptome von Inkontinenz oder einer Organsenkung im kleinen Becken?

- Ganz leichte **Inkontinenz** (zählt ab dem ersten Tropfen!)
- Mittelmäßige **Inkontinenz**
- Schlimme **Inkontinenz**, die mich sehr einschränkt (Ich gehe ungern aus dem Haus.)

- **Gebärmuttersenkung** 1. Grades (Gebärmutter erreicht nicht den Scheideneingang.)
- **Gebärmuttersenkung** 2. Grades (Gebärmutter hat sich bis zum Scheideneingang gesenkt.)
- **Gebärmuttersenkung** 3. Grades (Gebärmutter hat sich über den Scheideneingang hinaus geschoben.)
- **Gebärmuttersenkung** 4. Grades (Gebärmutter hat sich nach außen gestülpt./Gebärmuttervorfall/Totalprolaps)

- **Zystozele:** Blasensenkung 1. Grades (Blase senkt sich leicht in die Scheide.)
- **Zystozele:** Blasensenkung 2. Grades (Blase fällt fast in den Scheideneingang.)
- **Zystozele:** Blasensenkung 3. Grades (Blase ragt aus dem Scheideneingang.)

- **Rektozele:** Darmsenkung 1. Grades (Krankheitsbild fehlt, häufige Verstopfungen feststellbar.)
- **Rektozele:** Darmsenkung 2. Grades (chronische Verstopfungen, Schwierigkeiten beim Entleeren des Darms, Gefühl unvollständiger Entleerung nach Stuhlgang, Rektalwand ragt in Vaginalhöhle hinein.)
- **Rektozele:** Darmsenkung 3. Grades (Selbstentleerung des Darms ist unmöglich, Hand muss in Vagina eingeführt werden, um den Vorsprung in Richtung Anus zu drücken.)

- **Sonstiges:**

(6) Erlebst du Symptome wie eine Rectusdiastase oder Bauchwandschwäche?

- Lücke unter 3 cm
- Rectusdiastase ab 3 cm
- Es drückt sich etwas heraus.
- Es zieht sich wie ein Krater ein.
- Ich habe gute Muskelkontrolle.
- Ich habe mittelmäßige Muskelkontrolle.
- Ich habe kaum/keine Muskelkontrolle.
- Morgens ist mein Bauch viel flacher als abends.
- Sonstiges:

(7) Hast du schon eine Vorstellung davon, was deine Symptome besser oder schlechter macht?

- Nein
- Ja, ich bin der Meinung oder habe das Gefühl, dass ...

(8) Wie zufrieden bist du mit deinem Leben als Mutter?

- Ich bin glücklich und es gefällt mir Mutter zu sein.
- Ich hätte es mir leichter vorgestellt.
- Ich fühle mich (teils) überfordert.
- Ich komme nicht zurecht.
- Ich mag die neue Herausforderung als Mutter.
- Es ist ok.
- Es ist anstrengend, ich wollte es aber nicht mehr anders haben.
- Kann mir ein Leben ohne mein Kind/er nicht mehr vorstellen.
- Mal so, mal so.
- So lala.
- Ich bin unglücklich.
- Sonstiges:

(9) Was für eine Art Geburt hattest du?

- Geburtsgewicht Kind: _____ g
 - Spontan
 - Sekundärer Kaiserschnitt/Bauchgeburt
 - Wunschkaiserschnitt/Bauchgeburt
 - Hausgeburt
 - Komplikationen. In welcher Art?
-
-

- Dammriss
 - Saugglocke/Zange
 - Christellert (Kind wurde von oben auf Bauchdecke mit „rausgeschoben“)
 - Sternguckerbaby
 - Geburtsstillstand
 - Traumatisch
 - Schön
 - Nicht so schön, aber auch nicht traumatisch
 - Fühlte mich gut behütet
 - Fühlte mich schlecht behandelt/umsorgt
 - Fühlte mich psychisch schlecht behandelt
 - Fühlte mich körperlich/medizinisch schlecht behandelt
 - Sonstiges/Erläuterungen zu vorigen Angaben:
-
-
-
-

Bei Spontangeburt:

- Pressphase dauerte < 3 h
- Pressphase dauerte > 3 h
- Pressphase dauerte > 5 h

Geschafft! Vielen Dank für dein Vertrauen und deine Offenheit. Nun kann ich mir ein besseres Bild von deiner Situation machen. Es wäre super, wenn du mir den ausgefüllten Fragebogen schnellstmöglich zukommen lässt (Direkt bei mir im Kurs abgeben oder per E-Mail an dalpreets@web.de). Vielen Dank.

Deine Denise

Schön, dass du da bist!